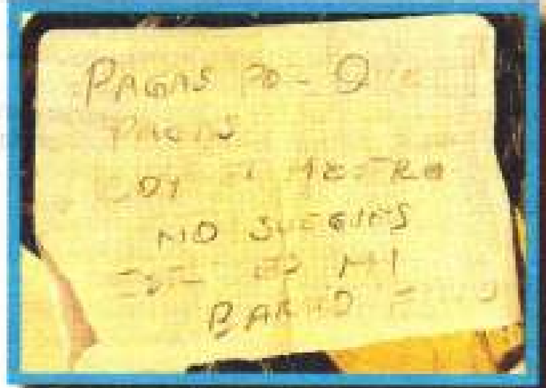
Sábado 8 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.835
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75 Lámina 0.25
VIA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25 Lámina 0.25

LOS INJERTOS DEL CONO NORTE TIENEN BAJO AMENAZA A MÁS DE DIEZ COLEGIOS

PÁGINA 2



"SI NO PAGAS IREMOS POR TUS ALUMNOS"

- Delincuentes indican en carta que si dueños no cumplen atentarán contra los niños.
- Exigen el pago de 30 mil soles par dejarlos trabajar tranquilos. Criminales siguen órdenes del Monstruo.

SE GRABA DISPARANDO

- Criminal ataca casa de dirigente mototaxista. Pide cupo de 60 mil soles. PÁG. 3

ALIANZA PUNTERO



- Venció 2-0 a Ayacucho FC y es el líder del campeonato. PÁG. 10

'LOS INJERTOS DEL CONO NORTE' TIENEN EN JAQUE A INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Criminales amenazan colegios

◆ Centros eduactivos denunciaron que policías les cobran 150 a 200 soles para resguardarlos. ◆ Ya son 300 colegios los que han cerrado por las amenazas.

Omar Chira





'Los Injertos del cono norte' han amenazado a colegios privados con atentar contra los niños y estudiantes si no pagan fuertes suma de dinero. Entre enero y febrero, los centros educativos sufrieron más de seis atentados con explosivos.

Los colegios ya abrieron sus puertas y, según nuestras fuentes, al menos 10 instituciones privadas en Comas han recibido amenazas a través de WhatsApp, mientras que otras han recibido sobres con balas.

El 15 de enero, criminales lanzaron un explosivo al colegio Niño Jesús del Carmen en Comas. A través de WhatsApp, los delincuentes exigían 30 mil soles a cambio de no atentar contra los estudiantes.

En dicho mensaje, 'Los Injertos del cono norte' se adjudicaban el atentado, asegurando que fue ordenado por "El Monstruo".

Dos días después, el 17 de enero, el colegio Alfred Nobel cerró sus puertas debido a que los extorsionadores le exigían 60 mil soles. Por miedo y presión, la institución tuvo que suspender sus actividades.

POLICÍAS PIDEN CUPOS

Ese mismo día, nuestra redacción recibió la denuncia de un tercer colegio que era extorsionado. Según la información recibida, la banda criminal de "El Monstruo" le exigía 30 mil soles para seguir operando. Lo peor de todo es que dicha institución educativa denunció que algunos policías les pedían entre 150 y 200 soles diarios para resguardar el colegio.

Los atentados no se detuvieron. El pasado 27 de febrero, la banda criminal intentó detonar un explosivo en la puerta del colegio Monserrat, ubicado en la calle 21, a la altura de la cuadra 14 de la Av. Metropolitana.

Luego, un día antes del inicio de clases, los criminales lanzaron un explosivo en la puerta del colegio San Vicente, uno de los centros educativos privados más grandes de la zona.

Intentamos comunicarnos con el Ministerio del Interior, pero no obtuvimos respuesta. Según Giannina Miranda Lazo, presidenta de la Asociación de Promotores de Educación Inicial y representante del colectivo Educar con Libertad, hasta el momento, 300 centros educativos han cerrado debido a la extorsión. Los colegios ya han abierto sus puertas y las bandas criminales no han cesado con sus amenazas. Esperemos que no tengamos que lamentar una tragedia.

PEPEARON A TURISTA DE DUBÁI

Le roban 50 mil soles



COMPRARON ARTEFACTOS Y MUEBLES CON DINERO DE VÍCTIMA.

Un turista de Dubái fue víctima de las peperas, quienes le robaron su billetera y gastaron 50 mil soles haciendo compras de electrodomésticos, muebles, entre otras cosas.

Según la Policía, detrás de esta estafa estaría la banda criminal 'La jauría de los trigillos', quienes buscan extenderse.

Los agentes capturaron a dos hombres en una de las direcciones que brindaron para la entrega de los artefactos.

Los sujetos fueron identificados como Peter Jhon Inga y Juan Carlos, quienes tienen antecedentes policiales.

Uno de los detenidos al ser interrogado sobre cómo obtuvo la tarjeta de créditos, indicó que una mujer fue la que lo consiguió en la Calle de las pizzas en Miraflores. (C.L.P.)

SE ESTRELLÓ CON CAMIÓN EN VÍA EVITAMIENTO

Muere motociclista



VÍCTIMA LE LLEVABA FLORES A SU NOVIA.

Un motociclista falleció al estrellarse contra camión en la Vía de Evitamiento, a la altura del puente Ricardo Palma, en el distrito del Rímac.

Testigos declaron a RPP que el motociclista fue cerrado por un automóvil, lo que generó que colisionara violentamente contra el camión.

La víctima fue identificado como José Ángel Araujo Rojas (28), de nacionalidad venezolana.

Se supo que el motociclista se dirigía a la casa de su novia llevándole flores. (C.L.P.)

el Popular | Sábado 8 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.835 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EXTORSIONADORES LE EXIGEN PAGO DE 60 MIL SOLES

Criminal se graba atacando casa de mototaxista

✚ Banda criminal 'Los mexicanos' se adjudicaron el ataque.



DIRIGENTE DE MOTOTAXISTAS TEME POR SU VIDA.

Un dirigente de la asociación de mototaxistas Sapec, en el distrito de Puente de Piedra, fue víctima de un ataque, luego de que extorsionadores le exigieran el pago de 60 mil soles bajo amenazas de atentar contra su vida y la de su familia.

Durante la madrugada, un sujeto disparó cuatro veces contra su casa usando un silenciador y huyó en motocicleta con su cómplice.

Horas antes del ataque, el dirigente recibió mensajes vía WhatsApp firmados por la banda criminal 'Los mexicanos, quienes le daban dos horas para pagar, advirtiendo que si no lo hacía, sus hijos sufrirían las consecuencias. También enviaron fotos suyas y videos de los disparos contra su casa como advertencia.

Los mototaxistas de la zona siguen trabajando atemorizados por las represalias, mientras que los vecinos exigen mayor seguridad ante la ola delincuencial.

Compare te abla la organización delos mexicanos motivo la empresa de motos sapecsa se te pide el monto de 60mil soles caso contrario en un par de horas atentaremos con la vida de tu familia y verás mucha sangre inocente derramada de tus dos hijos y tus dos hija tengo todos los datos de tu directiva y eso va para ellos también les pasará lo mismo ;;

responder ... tienes 2 horas para

Atemorizado

"Me dijeron que tenía dos horas para pagar, pero yo ni siquiera había leído los mensajes. No tengo ese dinero, solo soy un mototaxista", relató la víctima a Panamericana Televisión.

EN CORTO

JOVEN HERIDA POR PRACTICAR PARAPENTE

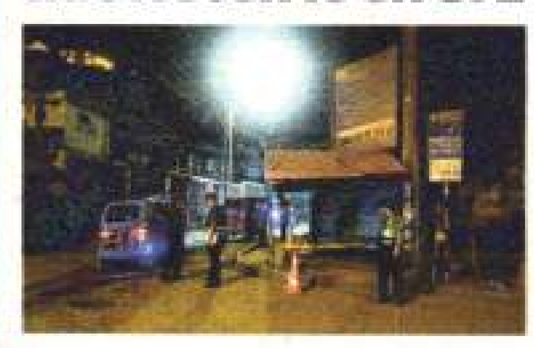
Un accidente en parapente ocurrido en la vía rápida de la Costa Verde, a la altura de la playa Punta Roquitas en Miraflores, dejó a una joven extranjera herida.

Se conoció que el piloto intentó dirigirse a una zona alternativa, pero los vientos cruzados lo obligaron a descender en el circuito de playas, priorizando la seguridad de la pasajera y la suya.

Producto del impacto, la joven extranjera resultó con lesiones en las extremidades inferiores, pero está estable.

LO LLEVARON A HOSPITAL, PERO FUE TARDE

Sicarios acribillan a adolescente en SJL



CRIMEN CONMOCIONÓ A VECINOS.

Sicarios asesinaron a un adolescente de 16 años la noche del pasado jueves en la calle El Paraíso, cerca al cementerio Los Sauces, en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Transeúntes y vecinos de la zona alertaron a la Policía que llegó de inmediato para auxiliar a la víctima.

El adolescente fue trasladado por sus familiares al hospital de 10 de Canto Grande para que sea atendido a la brevedad posible, pero lamentablemente el menor ya había fallecido.

Aún se desconocen los motivos del ataque, por lo que las autoridades han iniciado las investigaciones correspondientes. (Camila Salinas)



NO HUBO HERIDOS.

FALSO PASAJERO DISPARÓ A UNIDAD

Balean bus de 'La 73'

Un bus de la empresa de transportes conocida como 'La 73' sufrió un ataque armado por un falso pasajero en el distrito de San Juan de Miraflores.

El hecho ocurrió en el cruce de las avenidas Miguel Iglesias y Guillermo Billinghurst, cuando este sujeto que se encontraba esperando en el paradero hace el llamado para que la unidad se detenga y pretende subir. Al acercarse, el delincuente pone sus manos en la cintura para sacar el arma, disparando hasta en 4 oportunidades. Afortunadamente, su accionar no dejó personas heridas.

La línea de transporte de 'La 73' habría sido objeto de ataques en cuatro ocasiones, tras recibir amenazas de extorsionadores. (Ivett Meza)

CONGRESO CEDIÓ ANTE LA PRESIÓN DE OPINIÓN PÚBLICA Y APROBÓ LEY POR INSISTENCIA

Restituyen detención preliminar

✦ Bancada de Perú Libre trató de frenar la restitución.

Josué Chávez



CONGRESO HIZO CASO AL CLAMOR DE LA POBLACIÓN.

El Congreso ratificó la ley que restablece la detención preliminar en situaciones de no flagrancia, obteniendo 86 votos a favor, 6 en contra y ninguna abstención. El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, aclaró que al ser un dictamen de insistencia, no es necesaria una segunda votación.

Fue parte de la bancada de Perú Libre quienes intentaron frenar la restitución. Se opusieron: María Agüero, Waldemar Cerrón, Flavio Cruz, Isaac Mita, Segundo Montalvo y Kelly Portalatino.

El argumento del partido fundado por Vladimir Cerrón fue que, en algunas ocasiones, se captura a personas que no están vinculadas con ningún delito. "Creo que la rectificación tiene que pasar por una buena rectificación, porque no es posible que todos los delitos del Código Penal sean objeto de que luego se aplique la detención preliminar", expuso el vocero del partido, Flavio Cruz.

Para ello, planteó ir a un cuarto intermedio y, de esa forma, tener más tiempo para delimitar "qué conductas sí, qué conductas no, qué delitos sí, qué delitos no (son comprendidos en la ley)", sin embargo, su propuesta no fue aceptada por el presidente de la Comisión de Justicia y Derechos Humanos, Mita Alanoca.

Por su parte, la congresista Ruth Luque resaltó la necesidad de que la norma sea aprobada y, de esa forma, combatir la inseguridad ciudadana que aqueja al país. Por ello, exigió que la votación se dé y pidió no tomar en cuenta el cuarto intermedio solicitado por Flavio Cruz.

El Congreso cedió ante la presión de la opinión pública y aprobó por insistencia el proyecto de ley 9733 que restituye la detención preliminar en casos de no flagrancia. En ese sentido, el fiscal podrá solicitar al juez aplicar esta medida contra algún investigado y que el delito sea sancionado con una pena privativa de la libertad mayor a los cuatro años.

La norma modifica el literal a) del numeral 1 del artículo 261 del Nuevo Código Procesal Penal, Decreto Legislativo 957.

Con todo el peso de la ley

Con su aprobación, la norma volverá a permitir a los fiscales solicitar al Poder Judicial detener de manera preliminar a las personas que se encuentren investigadas por algún delito presuntamente cometido. La eliminación de dicha figura judicial había obstaculizado casos emblemáticos en investigación.



FIEL A SU ESTILO, ACUÑA HIZO UN COMENTARIO POLÉMICO.

ACUÑA MINIMIZA A AGRICULTORES Y GANADEROS

"Yo soy un producto de la educación"

TRUJILLO. El gobernador regional de La Libertad, César Acuña, tuvo una polémica declaración durante la ceremonia de un evento educativo en la que entregó mobiliaria escolar a instituciones.

Acuña intentó resaltar su preparación educativa, pero sus palabras recibieron críticas en redes sociales por un aparente menosprecio a la agricultura yganadería. "Tengo el compromiso con la educación, porque yo soy producto de la educación. Si yo no hubiera estudiado primaria, secundaria, no hubiera hecho la universidad, no estuviera acá. De repente fuera agricultor o ganadero, pero gracias a la educación estoy acá", señaló. (Eva Palomino)

ASUMIRÍA DEFENSA DE EXMANDATARIO

Riera con Castilllo



RIERA SERÍA ABOGADO DE CASTILLO.

El abogado Elio Riera señaló que tuvo "algunos acercamientos" con familia de Pedro Castillo para asumir la defensa del expresidente, quien afronta un juicio oral por el presunto delito de rebelión y otros en agravio del Estado.

"Estamos analizando con personas directas del señor Pedro Castillo, los acercamientos que hemos tenido son con los familiares, tengo que tener reserva. Como familiares están afectados por la situación Estamos analizando la estrategia de defensa y si finalmente asumiré el caso", dijo a RPP.

Para Riera, Castillo no debería estar privado de su libertad. "Hay elementos para demostrar que es un caso atípico por el cual no debería estar privado de su libertad", indicó. (C.L.P.)

OTRA MUESTRA DEL BLINDAJE EN EL CONGRESO.

ARCHIVAN DENUCIA CONTRA 11 CONGRESISTAS



Se salieron con la suya

La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales declaró improcedente la denuncia contra 11 congresistas por supuesta doble remuneración para los exmiembros de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Perú.

Los beneficiados son los legisladores José Williams, Jorge Montoya, Roberto Chiabra, José Cueto, Alfredo Azurín, Hamlet Echevarría, Américo Gonza, Patricia Juárez, Juan Lizarzaburu, Pedro Martínez y Lucinda Vásquez, quienes habían sido comprendidos en el caso como presuntos autores del delito de negociación incompatible, en agravio del Estado.

La subcomisión archivó el caso con 13 votos a favor, cero en contra y dos abstenciones.

BOMBEROS ESTIMAN QUE PODRÍA SER EXTINTO ESTE DOMINGO

Persiste el fuego en zona del incendio en los Barrios Altos

✚ Cinco edificios han colapsado debido al impacto del fuego.



EL SINIESTRO DURÓ 80 HORAS CONSECUTIVAS.

El incendio en Barrios Altos, en el Cercado de Lima, sigue sin ser controlado, pese a que ya han pasado días desde el inicio de la emergencia.

Las llamas continúan propagándose y causando graves daños.

Los bomberos han trabajado sin descanso por más de 80 horas, pero aún no logran acceder al punto exacto donde se originó el fuego.

Las altas temperaturas y la acumulación de escombros dificultan su labor, haciendo más lento el proceso de extinción. A pesar de los esfuerzos, se estima que el fuego podría ser controlado recién el domingo. Los vecinos están preocupados, ya que existe el riesgo de que más edificios cedan debido a la intensidad del siniestro.

El comandante Fredy Rivera, del Cuerpo de Bomberos, señaló que cinco estructuras ya se han derrumbado y no se descarta que otras también colapsen. ▲



Ignoran medidas

La Municipalidad de Lima instaló un albergue para los damnificados. No obstante, algunos prefieren estar cerca de casa para cuidar sus pertenencias.

EN CORTO

ADVIERTEN EL USO DE AYAHUASCA EN CIUDADANOS

La Embajada de EE. UU. en Perú mantiene una alerta para sus ciudadanos sobre el consumo de ayahuasca y otras sustancias alucinógenas. Recomienda evitarlas por completo debido al aumento de problemas de salud, delitos y fallecimientos en los llamados "retiros espirituales" en la Amazonía. Según el comunicado oficial, varios estadounidenses murieron o sufrieron enfermedades graves que afectaron su sistema nervioso en 2024 tras ingerir este alucinógeno. (A.C)







CAÍDA DE ROCAS FUE LA CAUSANTE DEL HECHO

Colegio queda en ruinas



EDIFICACIÓN PERTENCIA AL PRONOEI

Fuertes lluvias en la provincia de Huarochirí provocaron desprendimientos de rocas en Matucana, afectando la infraestructura de un colegio inicial.

Las piedras impactaron contra el segundo piso del local, causando daños graves en la estructura. Esta situación ha generado preocupación entre padres y docentes, quienes exigen una respuesta rápida para que los niños no se vean afectados por la falta de un lugar seguro donde estudiar.

Ante ello, el Ministerio de Educación (Minedu) informó que está coordinando con las autoridades locales para reubicar a los niños en un espacio adecuado y que los estudiantes puedan continuar con su aprendizaje. ▲

LOS TRENES DE EUROESTAR EN PARIS FUERON DETENIDOS

Hallan bomba de la Segunda Guerra Mundial cerca al tren

✚ Describen el artefacto como grande y peligroso.

PARÍS. Los trenes Eurostar con destino a Londres y al norte de Francia fueron detenidos tras el hallazgo de una bomba sin explotar de la Segunda Guerra Mundial cerca de las vías.

La Policía de París informó que el artefacto fue descubierto por trabajadores a las 4:00 a. m. en la zona de Saint-Denis.

Por medidas de seguridad, se estableció un perímetro alrededor del lugar, lo que provocó la interrupción de los trenes en la estación. Un equipo especializado en desactivación de explosivos llegó al sitio para evaluar la situación, y un portavoz de la Sociedad Nacional de Ferrocarriles Franceses describió la bomba como "grande" y peligrosa. Autoridades aseguran que no hay motivo de alarma y que los trabajos continuarán durante el transcurso del día.



LA LÍNEA EUROPEA SUSPENDIÓ SUS SERVICIOS DURANTE TODA LA MAÑANA.

EN CORTO

SENTENCIAN A 35 MIEMBROS DEL TREN DE ARAGUA

SANTIAGO DE CHILE. La Fiscalía de Arica condenó a 31 venezolanos y tres chilenos de la banda criminal "Los Gallegos", parte del Tren de Aragua, a un total de 560 años de prisión.

Este grupo criminal fue recientemente incluido en la lista de grupos terroristas de EE. UU. El Tribunal Oral en lo Penal de Arica emitió las sentencias bajo estrictas medidas de seguridad. Se trató de un juicio histórico contra el crimen organizado transnacional, destacando la gravedad de los delitos cometidos. (LR)

ACCIÓN GENERA PREOCUPACIÓN EN OTROS PAÍSES

Corea del Sur envía soldados a Rusia



ESTE GRUPO SE SUMA A LOS 11.000 SOLDADOS QUE FUERON ENVIADOS EN OCTUBRE DEL AÑO PASADO.

PIONYANG. Corea del Norte y Rusia han aumentado su cooperación militar en los últimos meses. Según informes recientes, se enviaron 3.500 soldados más a Rusia, que están siendo entrenados en varias zonas del Lejano Oriente ruso.

El legislador surcoreano Yu Yong-weon dijo que estos soldados están recibiendo entrenamiento en cinco lugares diferentes de Rusia.

También advirtió que podría haber otro grupo de soldados norcoreanos enviados en el futuro, lo que muestra una mayor participación del país en el conflicto. Expertos creen que esta acción afectaría la guerra en Ucrania y aumentar las tensiones con países como Corea del Sur y EE. UU. (CNN)

MARCELO TINELLI

LLEGÓ A LIMA PARA ESTAR JUNTO A MILETT

✚ Conductor se reencontrará con modelo.





¡Juntos otra vez! Marcelo Tinelli reveló, a través de sus redes sociales, que ya se encuentra en Lima para reencontrarse nuevamente con su pareja, la modelo Milett Figueroa.

A través de sus historias de Instagram, el popular conductor argentino compartió una imagen de él en un avión, anunciando que estaba abandonando Argentina con un destino aún desconocido.

Sin embargo, más tarde posteó una nueva story donde reveló dónde estaba. "Lima, Perú", dice en su ubicación junto a una fotografía de él de espaldas a una montaña y algo de vegetación. Todo indica que se encuentra fuera de la ciudad.

Posteriomente, Tinelli compartió otra imagen en donde se muestra en una piscina con mucho sol, pero acompañado de su clásico mate. "Con el mate del 10, del más grande, de Leo Mesi, a todos lados del mundo" (O.L).

VANIA BLUDAU

"YO VIVO DE LAS REDES"

✚ Modelo dice que se gana bien como influencer.

La ex chica reality Vania Bludau evitar polemizar sobre la vida que tenía Mayra Goñi en Miami, aunque dijo que en su caso sí se puede vivir tranquilamente como influencer.

"La verdad, yo no sé lo que hacen las demás personas, solo te puedo hablar de mí. Yo solo trabajo como influencer con mis redes sociales, se puede vivir de eso, dependiendo con qué marcas trabajes y cuánta publicidad hagas", afirmó.



DEFIENDE SU TRABAJO EN LAS REDES

No obstante, la modelo no quiso hablar de su encuentro casual en la playa con su ex pareja Mario Irivarren (O.L).

TULA RODRÍGUEZ

RECORDÓ SU 'CLIC' CON CARMONA



✚ Actriz regresó a Latina y se emociona por el padre de su hija. ✚ No descartó sentarse en el sillón rojo de El valor de la verdad.

Se limpia de críticas

Tula Rodríguez también se refirió a las críticas que recibió por su contrato con TV Perú. "Son temas legales y no tengo nada que aclarar, hay documentación tan clara que no tengo que aclarar lo que no pasa, sino no estaría aquí", dijo.

"Hay una presión distinta para ganar, pero vamos con fe". Tula Rodríguez

Mario Palacios/Omar Lozano.

¡Con sentimientos encontrados! Tula Rodríguez regresó a Latina para integrar la nueva temporada de El Gran Chef Famosos: Extremo, que empieza este martes 11 de marzo a las 7:45 pm.

Como era de esperarse, la conocida actriz no pudo evitar emocionarse junto a su hija Valentina, tras recordar cómo inició su comentada relación con Javer Carmona.

—Vimos que te emocionaste por regresar a Latina...

—Valentina no conocía el canal, fue una decisión tomada con ella porque vengo de otra casa televisora. Le dije a ella que en esta zona había bailado con su papá e hicimos clic, me pongo sensible cuando hablo de esto.

—¿Estar acá te trae recuerdos con Javier Carmona?

—El volver acá (Latina) es el inicio de todo y humildemente soy una participante más. He recibido la propuesta varias temporadas antes, pero este año se pudo concretar.

—¿Cómo está tu corazón?

—Estoy soltera, creo que estoy bloqueada. Tampoco recibo visitas de nadie, estamos en sequía (risas), yo solo aceptaría un buen hombre, nada más.

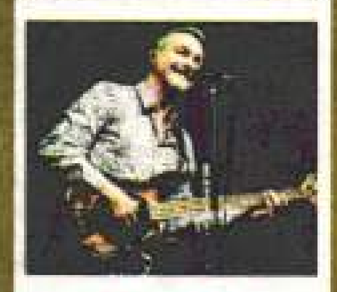
—¿Recibiste el llamado para sentarte en sillón rojo?

—Si estuvieran en producción me llamarían, evidentemente. Es normal que vayan llamando a ciertos personajes, pero no está ni bien ni mal, pero estoy aquí.

—¿Te gustaría presentarte en El valor de la verdad?

—No te voy a decir que no, no lo quiero descartar, pero por ahora no. Hay decisiones que no las puedo tomar sola y mi hija ya tiene 16 años, todo va a repercutir sobre ella y solo quiero cuidar su corazón.

EN CORTO



PEDRO AZNAR 5.0 LLEGA A LIMA PARA GRAN CONCIERTO

Pedro Aznar se encuentra realizando un tour histórico que pisa Lima este 03 de mayo. Un show imperdible que refleja una vida de música y que también define parte de la historia del rock argentino y en español. La cita es en el Gran Teatro Nacional y coincide con la celebración de los 30 años de Sonidos del Mundo de Mabela Martínez, quien viene difundiendo la música de Aznar desde hace 45 años. El Tour comenzó en territorio argentino en julio de 2024, siguió su recorrido por Europa pasando por Irlanda y España y continúa este 2025 por el continente latinoamericano (O.L).

OLGA ZUMARÁN

DEJARÁ HERENCIA A SU HIJA

- Actriz contó en el podcast Mamá 24/7 sobre su hija María Fe.
- "Le digo: ya estás asegurada'", sostuvo la ex reina.

Omar Lozano.

¡Su motor y motivo! La querida actriz Olga Zumarán estuvo como invitada en la reciente edición del podcats Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se emite todos los miércoles a las 1:00 de la tarde en las plataformas digitales de El Popular.

La recordada ex Miss Mundo decidió sincerarse y hablar de su única hija María Fe, quien nació como fruto de su larga relación con Bruno de Ayala.

"Yo le beso la frente a mi hijita, estoy pendiente de ella cuando estoy en la mañana porque sino me voy temprano al gimnasio, lunes, miércoles y viernes, pero igual me despido, le doy su besito. Me dice: mamá, déjame dormir, no me molestes. Yo le agarro su piecito, debajo de la sábana le toco su pie. Si, soy cariñosa con mi hija, huele igualito de cuando era chiquita a vainilla, mandarina, un olor así".

Además, la destacada figura pública sorprendió a Karla Tarazona al admitir que ya tendría su testamento hecho, donde le dejará todo su patrimonio a su primogénita.

"Yo me considero una mamá cariñosa, buena, que siempre a mi hija le aconsejo lo mejor, le doy todo lo mío. Yo le digo: hijita, no es por nada, pero ya estás asegurada. Yo me muero y ya todo está bien hablado todo lo que tu tienes'", agregó Zumarán. ▲

AL za VUELO

ALIANZA GANÓ 2-0 A AYACUCHO FC Y ES PUNTERO DEL APERTURA

Guerrero y Lagos anotaron para los victorianos que se enfocan ahora en duelo con Iquique.

Carlos Lara Porras

Goza en la punta. Alianza Lima ratificó su buen momento al imponerse claramente por 2-0 sobre Ayacucho FC en su fortín de Matute y alcanzó el primer lugar del Torneo Apertura en el arranque de la quinta fecha.

Con un equipo alterno -salvo los experimentados Cantero, Quevedo y Guerrero, quienes fueron determinantes- el cuadro blanquiazul dominó claramente el partido ante los Zorros que trataron de dar pelea, pero quedó intención, pues fue cauteloso y adoleció de ideas para complicar a los victorianos y tratar de dar el golpe.

El marcador resultó corto por el dominio de los victorianos, que se pusieron en ventaja a los 12 minutos a través de un penal por una mano de Bilbao en el área que hizo efectivo Guerrero para inaugurar el marcador.

Alianza pasó a manejar el partido con tranquilidad y tras un lateral, Cantero asistió a Lagos (41'), quien desde fuera del área sacó un latigazo, para ampliar el marcador. Un golazo que dio tranquilidad para ir al descanso.

En el complemento, el equipo de Gorosito mantuvo el control del partido y no pasó mayores apuros, pese a la reacción de Ayacucho.

Alianza sumó 12 puntos y dormirá en la punta y puede ser líder al término de la fecha si hoy Sporting Cristal le gana a Melgar. Ahora los victorianos se enfocarán en el duelo del martes ante Deportes Iquique, donde buscarán asegurar la clasificación a la fase de grupos de la Copa Libertadores.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Alianza Lima	5	+5	12
2. Garcilaso	5	+4	11
3. Melgar	3	+5	9
4. ADT	4	+2	8
5. Universitario	3	+5	7
6. Sport Boys	4	+1	7
7. Sporting Cristal	4	+1	7
8. Sport Huancayo	4	+1	7
9. Alianza Atlético	4	+3	6
10. Ayacucho FC	5	-3	4
11. Cusco FC	4	-3	4
12. Binacional	3	0	3
13. Atlético Grau	3	-2	3
14. Los Chankas	2	0	2
15. Comerciantes U.	3	-1	2
16. A. Universidad	5	-6	2
17. Cienciano	3	-2	1
18. UTC	3	-7	1
19. Juan Pablo II	3	-3	0

Hoy: Cajabamba (1:00 p.m.), UTC vs. A. Atlético; Huancayo (3:30 p.m.), S. Huancayo vs. ADT y Arequipa (6:00 p.m.), Melgar vs. Cristal.

Ureña en lista de reserva de Chile

SANTIAGO. Rodrigo Ureña se encuentra en la lista de reserva de la selección chilena para los partidos que jugará la Roja ante Paraguay y Ecuador por las Eliminatorias al Mundial 2026.

Ayer Ricardo Gareca dio a conocer la lista de convocados y pese a que el volante de Universitario no fue considerado, está en una nómina de reserva junto a otros jugadores en caso surja alguna emergencia.

Y en cuanto a la convocatoria de la Roja, las novedades son el retorno de Charles Aránguiz y Alexis Sánchez, así como la de Fernando Zampedri, quien por primera vez fue convocado a la selección.

Chile, noveno con 9 puntos, jugará con Paraguay el 20 de marzo en Asunción y cinco días se medirá ante Ecuador en Santiago. (C.L.P.)



Conmebol sancionó a FPF

La selección jugará ante Bolivia, el 20 de marzo por las Eliminatorias al Mundial 2026, con el 20% menos del aforo total del Estadio Nacional, debido a una sanción de Conmebol.

El máximo ente del fútbol sudamericano aplicó dicha sanción por los cánticos ofensivos de la hinchada peruana contra los aficionados de Chile, en el partido que se jugó el 12 de noviembre en el Monumental.

De esta manera, el Estadio Nacional, cuyo aforo es para 42 mil personas, se reducirá a una capacidad para cerca de 34 mil aficionados.

De otro lado, se conoció que la convocatoria de la selección se realizará el domingo, luego de la culminación de la quinta fecha del Torneo Apertura, y los entrenamientos con los jugadores del medio local empezarán el lunes en la Videna. (C.L.P.)



FUE OFRECIDO PARA DIRIGIR A CRUZ AZUL

Farré suena en México

Cristal se enfrenta hoy a Melgar en Arequipa.

Carlos Lara Porras


GUILLERMO FARRÉ PODRÍA LLEGAR AL CRUZ AZUL.

Guillermo Farré, quien no ha tenido buen inicio de temporada al frente de Sporting Cristal, podría llegar al Cruz Azul de México.

La prensa mexicana vinculó a Farré con el equipo cementero. El periodista Francisco Arredondo, de TUDN y Mediotiempo, informó que Farré fue ofrecido a la dirigencia de Cruz Azul como una opción para reemplazar a Vicente Sánchez.

El comunicador indicó que el DT argentino es uno de los candidatos para ponerse el buzo del Cruz Azul.

De otro lado, Cristal, que viene de perder con Alianza Lima y que tiene 7 puntos, se enfrentará hoy (6:00 p.m.) a Melgar, que tiene 10 unidades, en el estadio de la UNSA de Arequipa.

Las novedades en el cuadro cervecero serán la presencia de Gianfranco Chávez por Jhilmar Lora (lesionado) y Christofer Gonzales como inicialista.

En tanto, Melgar presentaría un cuadro alterno, ya que preservaría a los titulares para el duelo de vuelta ante Cerro Porteño por la Copa Libertadores.

COMIZZO ELOGIA AL PATO

Flores para Álvarez



ÁLVAREZ FUE EL HÉROE DE GRAU.

PIURA. Ángel Comizzo, entrenador de Atlético Grau, elogió al arquero Patricio Álvarez, quien fue el héroe de la clasificación del cuadro albo a la fase de grupos de la Copa Sudamericana al atajar dos penales y marcar un gol, luego que el partido acabara sin goles en los 90 minutos. "El Pato Álvarez tiene que seguir demostrando por qué fue nominado a mejor arquero la temporada pasada, sigo pensando que es el mejor arquero peruano que hay en el país, lo voy a seguir sosteniendo", manifestó.

"Vamos a afrontar el torneo de la mejor forma, si bien sabemos que la doble competición es desgastante, tenemos gente joven en el plantel y está preparada", acotó. (C.L.P.)



Garcilaso logró puntazo

HUÁNUCO. Deportivo Garcilaso logró un valioso punto al empatar sin goles como visitante ante Alianza Universidad de Huánuco. El cuadro local dominó el partido y tuvo dos cabezazos que se estrellaron en los palos. Garcilaso sumó 11 puntos, mientras que Alianza Universidad 2 unidades.



Castillo y su elegancia

GUAYAQUIL. Segundo Castillo, DT de Barcelona de Guayaquil, contó por qué optó por su look tan particular en la Copa Libertadores. "Es mi mujer la que me ayuda con la ropa. Ella siempre se fija en cómo debo vestirme", señaló. El look de Castillo fue destacado por la revista de moda Vogue. (C.L.P.)




Cuidando tu salud
Evite consumir café, tabaco y alcohol. Si necesita usar corticoides consulte al oftalmólogo para conocer los riesgos y beneficios.



El dato
El 8% de la población peruana tiene sospecha de glaucoma.

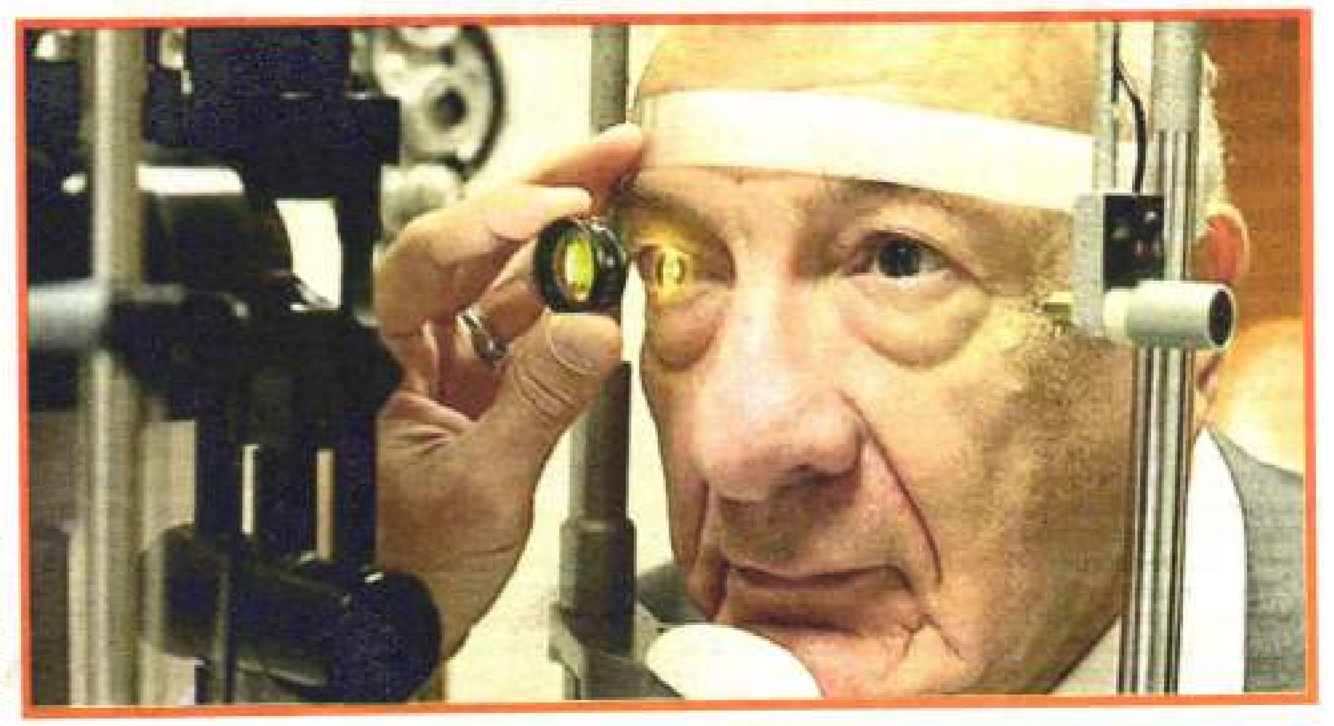
¿Y qué es?
Hipermetropia: Afección ocular en la que los objetos cercanos se ven borrosos.



LA DETECCIÓN TEMPRANA TE SALVARÁ DE LA CEGUERA

Glaucoma: Factores de riesgo

◆ Personas con hipertensión arterial, miopía alta o golpes en los ojos son más propensas a esta afección.



Zoraida Peña H.

Escuchar la palabra glaucoma nos remite a la idea de perder la visión de forma irreversible. Pero este desenlace se puede evitar si se detecta a tiempo y se sigue el tratamiento médico adecuado, sobre todo, en aquellas personas que cuentan con factores de riesgo como hipertensión arterial, miopía alta o que hayan sufrido golpes en los ojos.

"El glaucoma usualmente es una enfermedad hereditaria en muchos de los casos. Usualmente las enfermedades sistémicas como la diabetes o del ojo generan predisposición al glaucoma. Los diabéticos mal controlados tienen diez veces más riesgo, los pacientes con miopía alta, con hipermetropía alta, los pacientes afrodescendientes o asiáticos, los pacientes que toman corticoides por alguna enfermedad sistémica, los que toman medicación psiquiátrica, los traumas (golpes) que son impredecibles y muchas veces pueden generar aumento de la presión o glaucoma traumático, entre otros", detalló el médico oftalmólogo Carlos Wong.

"Normalmente lo que se daña por glaucoma no es recuperable", agregó.



Toma nota:
Si se tiene algún factor de riesgo como ser mayor de 50 años, la evaluación oftalmológica debe ser anual.



LO QUE DEBES | SABER

¿En qué casos se llega a optar por una cirugía?

"El glaucoma normalmente debe ser tratado con gotas y usualmente con láser en una primera etapa. Para llegar a cirugía es porque los pacientes no se controlan adecuadamente con los tratamientos mencionados, o en casos de glaucoma muy avanzado detectado desde un inicio", explicó el médico de la Clínica especializada Wong oftalmólogos.

"Cuando ya decidimos una cirugía es porque el glaucoma está avanzado y solo podría haber una recuperación parcial de la visión. Como sabemos la visión central no se daña hasta el final de la enfermedad avanzada, lo que se daña primero es el campo visual que se va reduciendo poco a poco hasta que solo queda una visión por el centro que se llama visión tubular", explicó Wong.

SIGUE EL TRATAMIENTO AL PIE DE LA LETRA.

Niños y adolescentes pueden tener glaucoma

"Efectivamente, los niños y adolescentes pueden desarrollar glaucoma, pero es extremadamente raro. Los factores que influyen son genéticos y los traumas en la infancia. Debe ser un trauma que ocasione un daño en la zona de drenaje del líquido o directamente en el nervio que pueda generar este tipo de enfermedad como el glaucoma", refirió el oftalmólogo. Por otro lado, el especialista dio algunas recomendaciones. "Si se tiene familiares con glaucoma el examen oftalmológico debe hacerse a los 20 o 25 años porque se está viendo que cuando hay antecedentes familiares esta enfermedad ocular aparece antes de los 40 años", sostuvo Wong.

Primeros auxilios
Si alguien se atraganta realiza la maniobra de Heimlich: colócate detrás de la persona, rodea su cintura con tus brazos y aplica presión rápida y fuerte hacia arriba en la boca del estómago.



Cifra
Según el MINSA, en el Perú, siete de cada 100 niños tienen problemas de visión.

El avance
Parkinson EL DBS adaptativo es un dispositivo que rastrea la actividad cerebral del paciente y alivia sus síntomas.



LA PRIMERA ENTREGA INCLUYE UNA CARPETA COLECCIONADORA E ÍNDICE

Conoce lo mejor del MÉTODO COQUITO

✚ La colección estará disponible a partir del 10 de marzo. Consíguela en tu kiosco favorito.

Alannis Castañeda Saavedra

¡Nunca es tarde para aprender! El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta una nueva colección de láminas y pósters educativos "Coquito, mis primeras lecciones". Un regalo para los más pequeños del hogar, el cual contiene más de 80 láminas que despertarán su curiosidad por aprender a leer y, ¿por qué no?, reforzar su escritura.

El propósito principal de esta colección es "Las primeras letras comienzan en casa", brindando a los padres herramientas para apoyar el desarrollo educativo de sus hijos. Cada lámina está diseñada con el fin de fomentar el aprendizaje de manera divertida, con actividades interactivas y ejercicios de lectura. ¡Es el momento perfecto para comenzar el viaje educativo con Coquito!



Menú Económico

Canchita con chicharrón, una combinación crocante y llena de sabor. El chicharrón, dorado y jugoso, le da un toque irresistible. Puedes acompañarlo con una ensalada criolla, cremas o mote sancochado para una mejor sensación de sabores. Encuentra esta receta en el diario del mañana. ¡No dejes pasar esta oportunidad!

Consulta Médica

Dra. Pamela Muñoz (*)

TDHA EN ADULTOS: ¿CÓMO ACTUAR?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) no solo afecta a los niños, sino también a los adultos, quienes muchas veces no son diagnosticados. Aprender a reconocer sus síntomas es clave para recibir un tratamiento. Hiperconcentración, desorganización, problemas de gestión del tiempo, olvidos recurrentes, poca motivación, inquietud, ansiedad, fatiga, dificultades en las relaciones personales y sociales, y mayor tendencia al abuso de sustancias son algunas de las señales de esta afección. El tratamiento suele ser una combinación de medicación, psicoterapia y entrenamiento en habilidades.

* Neuróloga de la Clínica Ricardo Palma
www.crp.pe

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Majado con pescado frito

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de arroz.
- 4 filetes de pescado.
- Un plátano verde mediano.
- Medio ají amarillo pequeño.
- 1/2 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Cebolla china.
- Aceite vegetal.
- Culantro, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Pelar el plátano, cortar en trozos y freír en aceite, retirar y majar (chancar). En una sartén, dorar ligeramente la cebolla y agregar el majado de plátano, culantro y ají amarillo. Luego, proceder a lavar el pescado y condimentar con ajo molido, sal y pimienta, freír en aceite vegetal. Como último paso, servir el majado de plátano acompañado de pescado frito y arroz graneado.

Secreto del chef
Para una mejor fritura, empaniza el pescado en harina de trigo. De esta manera, tendrás un resultado más crujiente.

TIPS

1 EJERCICIOS DENTRO DE LA PSICINA



El caminar en la pscina hasta la altura de la cintura proporciona un entrenamiento efectivo que fortalece los músculos sin ejercer una carga excesiva en las articulaciones, siendo especialmente beneficioso para personas en rehabilitación o con problemas articulares.

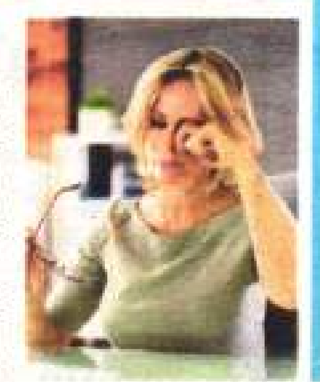
2 HIDRATA TUS PIES DIARIAMENTE

La exposición constante al sol, al agua salada del mar o al cloro de las piscinas reseca la piel, lo que puede provocar grietas, especialmente en los talones. Aplica una crema hidratante con ingredientes como urea, glicerina o manteca de karité después de la ducha, evitando la zona entre los dedos.

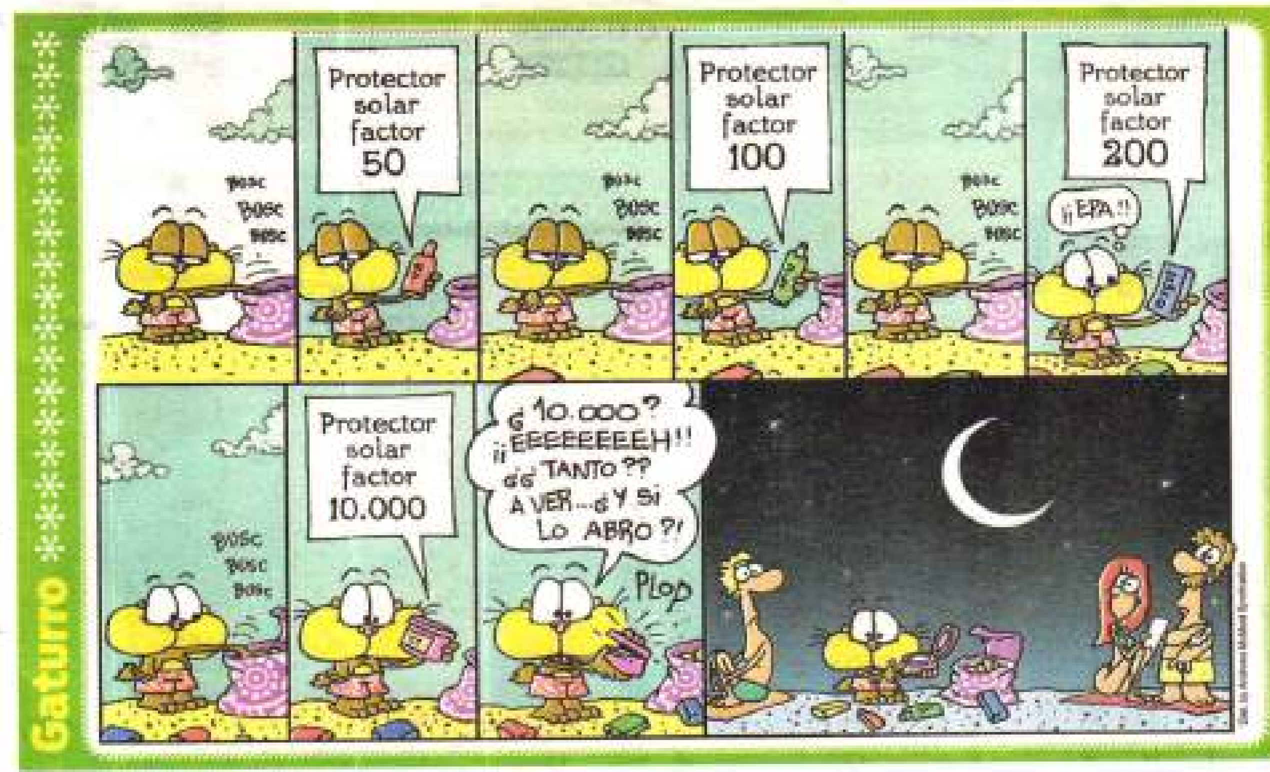


3 ENSEÑA HÁBITOS DE HIGIENE VISUAL

Evitar frotarse los ojos con las manos sucias y parpadear frecuentemente para mantener húmedos los ojos son hábitos importantes. En caso de irritación, es preferible usar lágrimas artificiales recomendadas por un especialista y evitar la automedicación. Este accionar marca la diferencia en tu salud visual.



Gaturro



Sudoku

	4	7	2			5	1	
1				3	5			
		6		7		2	8	
	2	8	9	1		3	6	5
		9	7					
	1		3			4		
9	6			4				7
	5		8				4	
8				9	3	6		2

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

“ La ingratitud es hija de la soberbia. ”


a) Miguel de Cervantes


b) Lope de Vega


c) Francisco de Quevedo

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Velada romántica
Tú y yo en una velada romántica a la luz de la Luna junto al mar, con dos copas de vino. ¿Qué te parece? Me parece muy poco vino.

acertijo

El Enigma de las Edades. Enunciado: La suma de las edades de una madre y su hijo es 50 años, y la madre tiene 10 años más que el hijo. ¿Cuántos años tiene cada uno?

Soluciones de ayer



El acertijo: La probabilidad es la duración de la luz verde dividida por el ciclo total: 30/60=0.5 (o 50%).

¿Quién lo dijo?: Barón de Holbach.

Sopa de letras

M	J	E	O	T	R	C	U	H	W	E	P	P	L	I	V	G	S	K	F	Q	B	Y	D
X	N	W	I	C	V	K	L	M	L	N	B	R	Y	O	J	D	Z	U	T	X	H	G	E
R	B	P	S	Z	G	O	J	I	R	H	F	I	N	C	Q	K	A	O	T	X	W	V	Y
B	U	L	I	P	L	Q	J	W	T	G	N	M	R	X	Z	B	T	L	C	V	K	U	D
I	R	J	S	O	A	A	H	E	H	N	I	E	V	A	A	R	C	H	I	V	O	S	E
N	Y	P	D	Q	U	N	C	O	L	I	A	R	B	I	C	S	C	N	O	E	Y	Z	Q
T	V	F	W	K	L	A	P	I	N	P	H	F	B	C	R	L	O	E	Y	X	I	Z	A
E	E	D	O	K	H	U	O	F	S	M	M	M	N	Z	Y	D	C	U	O	A	S	G	M
G	Q	D	N	O	L	D	I	T	X	U	O	O	R	I	A	O	O	M	D	N	F	V	A
R	B	O	G	T	M	A	D	R	N	L	M	H	C	R	U	C	T	A	R	T	D	K	S
A	N	G	I	N	W	D	F	Z	O	E	J	Q	T	H	C	I	O	N	A	I	O	W	Z
D	O	K	Y	G	Q	F	L	C	A	V	M	S	B	S	J	R	L	R	U	G	C	B	J
O	I	C	U	L	T	U	R	A	L	O	I	A	L	K	I	E	I	D	D	U	U	X	Z
K	C	J	Z	F	H	O	R	C	E	N	C	T	T	W	N	D	P	G	E	A	M	M	D
L	A	C	E	T	O	I	L	B	I	B	O	I	H	R	P	E	Y	G	Q	I	E	A	O
X	R	T	K	X	M	D	Q	M	C	P	G	I	T	R	A	F	J	B	W	U	N	T	R
O	O	A	N	V	F	H	D	X	R	T	K	W	P	N	J	P	S	C	F	O	T	E	T
Y	P	A	D	Z	L	A	U	P	N	C	D	T	I	H	A	K	E	Q	R	N	A	J	N
G	R	M	V	L	U	I	S	E	X	Q	I	N	P	G	X	L	J	D	D	I	C	E	E
C	O	T	B	Z	Y	W	M	V	O	K	H	A	B	G	C	J	T	O	Q	E	I	H	C
W	C	X	R	P	U	Y	F	H	I	S	T	O	R	I	C	O	G	A	S	T	O	I	E
Y	B	J	F	A	L	L	I	U	Q	N	A	R	R	A	B	D	R	E	N	O	N	P	I
S	W	Z	L	Q	T	X	V	A	H	A	N	S	H	C	U	J	M	E	N	J	O	V	C
D	S	X	Q	I	H	W	K	L	U	B	F	P	R	E	M	I	O	P	R	Z	M	E	P

COMPLEJO CULTURAL DE LA ANTIGUA

- ☐ ADMINISTRADO
- ☐ ADUANA
- ☐ ANTIGUA
- ☐ ARCHIVO
- ☐ ATLÁNTICO
- ☐ BARRANQUILLA
- ☐ BIBLIOTECA
- ☐ CARIBE
- ☐ CENTRO
- ☐ COLOMBIA
- ☐ COMPLEJO
- ☐ CORPORACIÓN
- ☐ CULTURAL
- ☐ DEPARTAMENTO
- ☐ DOCUMENTACIÓN
- ☐ EDUARDO
- ☐ FEDERICO
- ☐ HANS
- ☐ HISTÓRICO
- ☐ INFANTIL
- ☐ INTEGRADO
- ☐ LUIS
- ☐ MUSICAL
- ☐ NEUMAN
- ☐ NIETO
- ☐ PILOTO
- ☐ PREMIO
- ☐ PRIMER

Consultorio sentimental

Aún pienso en mi ex novia y la extraño

CAMILO (30). Doctora Cora, no puedo olvidar a mi ex y no sé qué hacer. Estuvimos juntos por casi ocho años, donde casi hubo matrimonio de por medio, pero esto no se concretó. Actualmente, cada uno ya está en una relación diferente. Pensé que lo había superado al salir con esta nueva mujer, pero no es así. Cada vez que estoy ebrio, menciono su nombre, la llamo, incluso voy a su casa. No lo hago seguido, pero cuando sucede, me siento mal conmigo mismo. A veces lloro o le dedico canciones, pero evito el escándalo ante todo. Sé que ahora ella es feliz con su nuevo amor, pero me pregunto por qué yo no puedo ser feliz otra vez. ¿Qué puedo hacer?



RESPUESTA

Querido Camilo, por lo que me comentas, veo que aún no superas a tu exnovia y estás arrastrando ese dolor a tu nueva relación, cosa que está mal. Te aconsejo que te tomes un tiempo para poder sanar correctamente y te mantengas enfocado en diferentes actividades recreativas. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Solucionas un problema que estaba afectándote emocionalmente. Recuperas el buen humor y el deseo por divertirte y despejar tu mente. Es posible que amigos o familiares te acompañen.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás que realizar varias actividades y desplazamientos, pero gracias a tu energía y voluntad, responderás de manera eficiente ante cualquier compromiso. Recibes una visita inesperada.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No dejes que la inseguridad te haga retroceder, esa persona se siente interesada en conocerte y tu actitud la podría alejar. Sé más decidido y anímate a iniciar esa relación sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Un ser querido intentará acercarte a ese familiar con el que habías discutido, hoy tendrás la oportunidad de limar asperezas y recuperar ese ambiente de armonía que tanto necesitas.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Recibes los consejos y la orientación que necesitabas, en poco tiempo lograrás resolver ese tema que te ha mantenido en constante tensión. Por la noche, alguien interesado en ti se comunicará.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Recibirás la visita inesperada de un familiar, es posible que debas modificar algunas actividades que habías programado, pero te hará bien conversar y sentirte en compañía, lo disfrutarás.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te está costando perdonar los errores que cometió la persona que amas, hoy pondrías en evidencia tu incomodidad, generando más tensiones. Conviene sanar esas heridas, te sentirás mejor.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tendrás el deseo por hacer algo diferente, es posible que rompas con lo agendado y decidas relajarte en compañía de una amistad. Te hará bien salir de la rutina, tus ánimos mejorarán.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Empiezas a replantearte algunas metas y decides alejarte de todo aquello que no ha contribuido con tu crecimiento. Aunque el cambio parezca radical, con el tiempo será muy positivo.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No intentes manejar varias cosas al mismo tiempo, luego la recarga sería tanta que se volvería insostenible. Evita el estrés y permite que el entorno te ayude, solo así podrás avanzar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Hoy empiezas a materializar algunos deseos que parecían imposibles de concretarse, te sentirás feliz y satisfecho con los resultados de tu esfuerzo. Te darás un tiempo para relajarte y descansar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No te sacrifiques en exceso y trata de ponerle un límite a las personas que te rodean, alguien podría aprovecharse de tu buena fe y te comprometería con lo que no te corresponde realizar.



PERDER EL EQUILIBRIO · RÍO DE EUROPA CENTRAL · SALVADO DE LAS AGUAS · NUEVO · RAZA DE PERRO · TERCERA PERSONA · NARIZ · 12 Y 8 DEL ABECE · ALFONSO UGARTE · ERBIO · TONTO · CUBRIR CON LOSA · DENTAL · ROBERT REDFORD · ATASCAR, OBSTRUIR · REGLA DE DIBUJO · NEÓN · DE PIEDRA · MUGIDO DEL TORO · INFUSIÓN · NUESTRO PLANETA · HORNEAR, TOSTAR · ...HARRIS (ACTOR) · REMOLCAR UN BARCO · CONTRARIO ¡ARRE! · NEFASTO, FATÍDICO · PEQUEÑA MANCHA EN EL CUERPO · SONREÍR · TEADO · COMER (INGL.) · LATERALES DE LA "F" · DOBLE DE LA UNIDAD · MÍSTER (ABREV.) · TODO (INGL.) · NOMBRE MASCULINO · ROYAL AIR FORCE · SEÑOR (ABREV.) · PUNTO CARDINAL · POLICÍA FEDERAL DE LOS EE.UU. · ZARZUELA · LATERALES DE LA "H" · ASOC. FÚTBOL EUROPEO · SIGLA COMERCIAL · ANTILLA NOTA DO · INDICA REPETICIÓN · LETRAS SUCESIVAS · AFIRMACIÓN · MONEDA RUMANA (PL.) · PERCY GIBBS · TITA · LUCHA ARMADA · SIRVEN PARA VOLAR · PAR DE ASES · ROMELU LUKAKU · FRUTO DE LA VID (PL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

La reflexología en los pies

La reflexología del pie es la terapia que establece el equilibrio de la energía en todo el cuerpo. Se basa en la estimulación de puntos reflejos en los pies que se relacionan con otras partes del cuerpo. Se calcula que en los pies hay 33 articulaciones y unas 7200 terminaciones nerviosas desde las cuales-con técnicas específicas manuales y dactilares-se pueden enviar mensajes a las correspondientes partes del cuerpo y del cerebro por medio del sistema nervioso autónomo; la reflexología ayuda a equilibrar la energía y permite el cuerpo auto curarse.

En el Instituto Bien de Salud, que dirigimos, la reflexología, forma parte fundamental del tratamiento. Y como siempre tenemos presente al maestro Nostradamus, entre otras recomendaciones indica: diez minutos en cada pie, alejas al médico 10 años de tu casa. Es una técnica terapéutica que permite aliviar y curar ciertas dolencias por esta razón debe ser aplicada por un terapeuta experimentado.

Es una práctica realizada por muchas culturas hace miles de años atrás se han encontrado vestigios de este tipo de terapia en diferentes culturas, algunas de ellas muy diferentes y alejadas entre sí. En tiempo de los semitas aproximadamente desde el año 200 a. C. hasta el año 1900 - por ejemplo, cuando un hombre llegaba a una casa luego de un largo viaje a pie un buen anfitrión le lavaba los pies y se los masajeaba con aceites aromáticos.

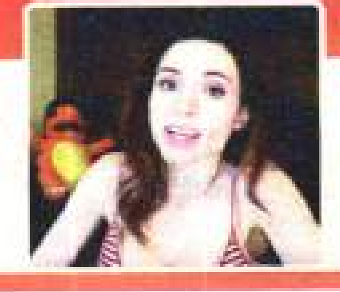
En las pinturas murales de la tumba del célebre médico Ankmahor en Saqqara, Egipto que datan de 2330 a. C., aparece un hombre dando un masaje en el pie.

El Padre Mussén Fábregas fue quien introdujo la reflexología por primera vez en el Perú. Él realizó una capacitación para los ciudadanos del pueblo de Huamachuco. Con el tiempo sus prácticas se intensificaron y el número de personas que adoptan la técnica creció notoriamente.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MADRID. En España, una pareja ha causado opiniones divididas porque tratan como real a un muñeco hiperrealista que es prácticamente igual a un bebé, a lo que llaman "el método reborn".



Streamer sufre robo en transmisión

HOUSTON. La conocida streamer Amouranth, cuyo nombre real es Kaitlyn Michelle Siragusa, vivió momentos de extrema tensión cuando su residencia en Houston, Texas, fue asaltada por tres individuos armados. El incidente tuvo lugar la noche del domingo, interrumpiendo una transmisión en vivo que la streamer realizaba desde su hogar.

Amouranth compartió la angustia del momento, alertando a sus seguidores con un mensaje directo: "Estoy siendo robada a punta de pistola".